



Ihre Pflegezeitung



Themen

- **Sommerlicher Gruß**
- **Unsere Info:**
 - Soziales Engagement in der Tagespflege
 - Die Stimme des Stummfilms
- **Beratung und Pflege:**
Trinken mit Genuss
- **Aus unseren Einrichtungen:**
 - ...täglich heiß auf den Tisch
 - ...aus der Tagespflege



Sehr geehrte Damen und Herren,

in unserer Sommerausgabe der Pflegezeitung möchten wir Sie über die aktuellen Geschehnisse unserer Pflegeeinrichtung informieren und Ihnen Tipps und Hinweise rund um das Thema „Pflege“ geben.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute und viel Freude beim Lesen und noch viele schöne Sommertage.



Volker Mürker



Roland Nöh

Unsere Info

Bufdi (Bundesfreiwilligendienst), Vorpraktikum

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit im Tagespflegezentrum Freudenberg einen Bufdi oder ein Vorpraktikum zu absolvieren. Dies ist sinnvoll um in das Berufsfeld der Altenpflege hinein zu schnuppern oder die Zeit bis zum Beginn einer Berufsausbildung zu überbrücken und in dieser Zeit bereits wichtige Praxiserfahrungen zu sammeln. Natürlich geht es auch darum, etwas Sinnvolles zu tun und für hilfebedürftige Menschen da zu sein. Die nächste freie Stelle ist ab 01.08.2013 zu besetzen. Bei Interesse bitten wir um eine vollständige Bewerbung oder eine erste Kontaktaufnahme unter der Tel.: 02734/47500.

Bitte vormerken! Die Stimme des Vergessenen – die Stimme des Stummfilms

Einen Filmgenuss besonderer Art erleben Sie am **27.09.2013 um 21.00 Uhr** in den Räumlichkeiten des Technikmuseums Freudenberg e.V.. Der Klavierspieler Ulrich van der Schoor begleitet den Stummfilm „Moderne Zeiten“ von Charlie Chaplin (1936).

Kooperation: Pflege aus einer Hand gGmbH, Technikmuseum Freudenberg e.V.

Adresse: Technikmuseum Freudenberg e.V., Olper Str. 5, 57258 Freudenberg

Kosten: 6,- Euro



Gedicht

Guter Rat

*An einem Sommermorgen
da nimm den Wanderstab,
es fallen deine Sorgen
wie Nebel von dir ab.*

*Des Himmels heitre Bläue
lacht dir ins Herz hinein
und schließt, wie Gottes Treue,
mit seinem Dach dich ein.*

*Rings Blüten nur und Triebe
und Halme von Segen schwer,
dir ist, als zöge die Liebe
des Weges nebenher.*

*So heimisch alles klingt
als wie im Vaterhaus,
und über die Lerchen schwingt
die Seele sich hinaus.*

Theodor Fontane

Aus unseren Einrichtungen ...

... täglich heiß auf den Tisch



Ganz bestimmt werden Sie uns sehen. Mit diesem, unserem neuen Fahrzeug sind wir weiterhin täglich im Raum Freudenberg und Umgebung für Sie unterwegs. Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass nun ein Heiz- und Kühlsystem mit uns mitfährt.

Extra für Sie, haben wir einen Ofen für Ihr warmes Menü, sowie Kühlfächer für frischen Salat und Nachtisch einbauen lassen.

Somit können wir gewährleisten, dass Ihr Menü täglich so heiß und frisch ist, wie gerade gekocht.



Das Essen der Firma Hofmann Menü wird von Meisterköchen in traditionell handwerklicher Kochkunst mit ausgewählten Zutaten besonders schonend zubereitet. Auch wird gänzlich auf Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe verzichtet – ein wichtiger Aspekt für eine gesunde Ernährung,

ebenso wie der Grundsatz Rapsöl und jodiertes Speisesalz zu verwenden.

Neu und deutlich verbessert haben wir unsere Salate.

Ab sofort werden die angebotenen Salate morgens frisch per Hand von uns selbst zubereitet. Zur Auswahl werden wir diverse Blattsalate sowie Tomaten-, Gurken-, Möhren- und Krautsalat etc. anbieten.

Haben wir Ihren Appetit geweckt?

Gerne erhalten Sie einen aktuellen Menüplan, woraus Sie täglich zwischen drei warmen Mahlzeiten wählen. Zusätzlich bestellen können Sie zweimal pro Woche Salat und Nachtisch.

Wir freuen uns auf Sie.
Ihr Team vom Menüservice.

... aus der Tagespflege

Wer will fleißige Handwerker sehen? – der sollte ins TPZ gehen!



Nun ist sie fertig – unsere Windmühle, eine so genannte Galerieholländer mit Steert. Über die gesamte Bauzeit von etwas über 3 Jahren haben insgesamt 25 Männer und Frauen in ca. 1000 Arbeitsstunden die Mühle fertiggestellt. Die Werkraumgruppe, die sich als weiteres kreatives Angebot im Tagespflegegeschehen gebildet hatte, hat diese Herausforderung mit Bravour gemeistert. Ihrem Idealismus, Freude am handwerklichen Arbeiten, Bereitstellung fehlender Werkzeuge, gemeinsamem Suchen nach Lösungen bei auftretenden Problemen, ist es zu verdanken, dass das Bauwerk vollendet werden konnte. Für die unzähligen kleinen Verklinkerungssteine, die benötigt wurden, stellte man eigens eine Form her, die

es ermöglichte in einem Guss ca. 100 Steine herzustellen. Um das Steildach eindecken zu können, wurden 500 Mundspatel, gesponsert vom Haus der Gesundheit, bemalt, geschnitten und verklebt. Das Gesamtgewicht der Mühle beträgt 91 kg. Aus Transportgründen ist die Mühle in 4 Bauteile zerlegbar: das Hauptgebäude mit Galerie (67,8 kg), die Mühlenhaube (14,9 kg), das Drehgestänge mit Gegengewichten (4,4 kg) und die Flügel (3,9 kg). Am 03. Mai wurde das Mühlenbauwerk rechtzeitig abgeschlossen und konnte am 05. Mai am Maifest eingeweiht werden.

Noch eine Besonderheit – unser Tagespflegechor.



Wer gerne singt, ist in unserer Tagespflege herzlich dazu eingeladen in der täglichen Musikrunde mitzumachen.

Bereichert wird die Musikgruppe durch die Begleitung von Klaus Schneider am Flügel. Das Repertoire reicht von ruhigen Kirchenliedern, klassischen Volksliedern bis zu bewegten Tanzliedern. Gerne wird dabei dann auch das Tanzbein geschwungen. Einen besonderen Höhepunkt erlebte der Chor bei seinem „ersten Auftritt“ am Maifest dieses Jahres.





Pflege und Beratung Trinken mit Genuss!



Wasser – Trinken, trinken, trinken

25 bis 45 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht braucht ein Erwachsener täglich, um seinen Körper funktionsfähig und fit zu halten. Wenn Sie 70 Kilogramm wiegen, benötigen Sie also 1,7 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Wir geben große Mengen an Flüssigkeiten mit Schweiß, Atemluft, Urin und Stuhl ab. Dieser Flüssigkeitsverlust muss natürlich auch wieder ausgeglichen werden. Dafür sollten Sie mindestens 1,5 bis 3 Liter trinken. Den Rest nehmen Sie in der Regel automatisch über Lebensmittel auf – besonders viel Wasser steckt in Obst und Gemüse.

Wer zu wenig trinkt, schadet Kopf und Körper

Wasser ist lebensnotwendig. Menschen können Wasser nur kurze Zeit überleben. Vor allem das Gehirn, der Blutkreislauf und die Muskeln brauchen die Flüssigkeit, um funktionieren zu können. Wasser reguliert außerdem die Körpertemperatur. Es kühlt den Kopf durch die Schweißproduktion ab. Da unser Körper keine Wasserreserven hat, können bereits geringe Flüssigkeits-

defizite die körperliche und geistige Leistung stark beeinträchtigen.

Was passiert bei einem Flüssigkeitsdefizit im Körper?

Es werden Hormone ausgeschüttet, die dem Gehirn signalisieren: ab sofort wird mit Wasser gespart. Das Gehirn nimmt das Signal wahr und leitet sofort entsprechende Maßnahmen ein:

Die Schweißproduktion wird gedrosselt, es wird weniger Harn ausgeschieden. Haut und Schleimhaut trocknen aus. Sogar die Durchblutung wird gedrosselt. Das ist nicht gut für Herz und Gehirn. Das Blut wird zähflüssiger, das Herz muss mehr leisten und viel kräftiger pumpen als normal. Der Stoffwechsel ist behindert. Auch das Gehirn bekommt weniger Sauerstoff. Dadurch fühlen Sie sich viel schneller müder und erschöpft. In schlimmeren Fällen kann ein Wasserdefizit sogar zu Verwirrtheit führen.

Kurz und gut – es ist ganz wichtig, genug zu trinken, weil Körper und Geist schon bei einem geringen Wassermangel beeinträchtigt sind. Wer dagegen genug trinkt, fühlt sich fit, vital und leistungsfähig.

Tipps für gesundes Trinken

- Trinken Sie, bevor der Durst kommt. Denn: Wenn Sie durstig sind, ist bereits ein leichtes Flüssigkeitsdefizit da.
- Sind Sie unsicher, ob Sie genug trinken? Dann kontrollieren Sie Ihre tägliche Trinkmenge. Machen Sie Strichlisten für die Anzahl der Gläser, die Sie trinken.
- Wenn Sie Gefäßprobleme haben (Herz und Venen), wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, wenn Sie Sport treiben oder wenn Sie viel schwitzen, sollten Sie besonders gut darauf achten, dass Sie genug trinken.
- Das beste und einfachste Getränk ist Wasser. Egal, ob Sie es als stilles Wasser, als Leitungswasser, mit oder ohne Kohlensäure trinken. Hauptsache, Sie trinken genug davon. Ein echter Power-Drink ist Mineralwasser gemischt mit Fruchtsaft im Verhältnis 1 zu 2 oder 1 zu 3. Dieses Mix-Getränk löscht den Durst, liefert Energie, ist aber trotzdem kalorienarm.
- Limonade oder Fruchtsaft-Getränke haben dagegen sehr viele Kalorien, aber nur wenige Vitamine und Mineralstoffe.

Quelle: u.a. Auszug aus der Broschüre *Gesundheit im Alter Nr. 3*, Abdruck mit Genehmigung der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), www.lzg-rlp.de

Wir helfen Ihnen...

Wünschen Sie mehr Informationen über die Themen in dieser Ausgabe oder über dieses Unternehmen? Gerne senden wir Ihnen weiteres Informationsmaterial zu.

Kontakt

- **Herausgeber**
Pflege aus einer Hand gGmbH
Bahnhofstr. 46, 57258 Freudenberg
- **Telefon:** 0 27 34/4 75 00 • **Telefax:** 0 27 34/4 75 10
- **info@pflege-aus-einer-hand.de** • **www.pflege-aus-einer-hand.de**
- **Fotos:** pixelio.de by Michael Grabscheit, Marianne J., Wilhelmine Wulff